Habilidades Sociais para melhores relações interpessoais durante o enfrentamento do Covid-19

As mudanças impostas pela pandemia do Covid-19 afetam diretamente os relacionamentos entre as pessoas, sejam eles familiares, profissionais e também com desconhecidos nas ruas e nos estabelecimentos. Relacionar-se não é uma tarefa tão fácil. Considerando o momento de crise que vivenciamos, interagir de maneira adequada pode ser mais difícil.

Atividades comuns à rotina de todos podem ter se tornado muito mais estressantes nesse período de muitas adaptações como o que vivemos. Famílias confinadas em casa, onde os pais precisam se desdobrar entre suas rotinas profissionais, além de cuidar das tarefas domésticas e ajudar os filhos com suas aulas virtuais. Trabalhadores que necessitam aguardar um intervalo maior e filas mais longas para o acesso ao transporte público. Consumidores que esperam na entrada dos estabelecimentos comerciais, precisando manter o distanciamento necessário nas filas. Entre outras dificuldades que podem exigir de nós comportamentos que favoreçam a convivência e o enfrentamento das dificuldades.

A imposição de uma nova realidade, em grande parte desafiadora, requer que nos esforcemos para aprender a nos relacionarmos de forma adequada, buscando a melhora ou a manutenção de relacionamentos interpessoais de qualidade. Dessa forma, evitamos os comportamentos sociais indesejáveis, capazes de prejudicar nossas relações e tentamos aprimorar os comportamentos sociais desejáveis que podem favorecer nossa interação com os demais.

A Psicologia chama essa capacidade de se relacionar de forma adequada como competência social. Em outras palavras, podemos explicar a competência social como a execução de um ou mais comportamentos que traga benefícios para todos os envolvidos em uma interação social. Para que um comportamento seja socialmente competente é preciso que o indivíduo apresente algumas classes de habilidades sociais, além de seguir as normas éticas do contexto em que está inserido (Z. Del Prette & Del Prette, 2019).

Sendo assim, chamamos de habilidades sociais o conjunto de comportamentos sociais valorizados em uma cultura que sejam capazes de proporcionar resultados favoráveis para um indivíduo ou seu grupo, contribuindo para a melhora nas interações sociais (A. Del Prette & Del Prette, 2017). Para um melhor entendimento teórico, as habilidades sociais são divididas em categorias (classes) em que cada uma abriga diversos comportamentos sociais que são esperados em situações de interação.

Considerando as exigências de um período de isolamento social e confinamento, nosso objetivo com esta cartilha é oferecer às famílias, aos casais e aos amigos que dividem uma moradia um material que possa ajudá-los a desenvolver suas habilidades sociais, tendo como objetivo final, a melhora da convivência no lar. Alguns exemplos de habilidades sociais que podem ser importantes neste momento: civilidade, comunicação e desenvoltura social, assertividade, empatia, comunicação adequada para resolver problemas interpessoais, autocontrole da expressividade emocional e de trabalho.

O leitor poderá utilizar este material para melhorar sua competência social ao interagir com as pessoas de seu convívio, onde quer que se encontre, neste período de isolamento social. Para além das dificuldades que estamos vivendo, o desenvolvimento das habilidades sociais certamente será um importante ganho para muitas pessoas que se permitirem crescer neste momento, que não é só de crise, mas também de grandes oportunidades. Nesta cartilha apresentaremos as principais habilidades sociais e damos dicas de como desenvolvê-las, ao considerarmos o período em que estamos vivendo.

Precisamos conviver juntos. Como fazer isso?

As habilidades de civilidade são responsáveis pela capacidade do indivíduo de interagir com as pessoas ao seu redor, a partir das regras mínimas de relacionamento e convívio social. É por meio dessas relações que o homem se socializa e consegue viver em sociedade.

Pessoas com habilidades sociais de civilidade bem desenvolvidas conseguem seguir regras básicas de convivência, além de adaptar-se a uma cultura que privilegia e valoriza princípios mínimos de relacionamento. Hoje, mais do que nunca, precisamos de desempenhos sociais que apreciem a comunicação, a cortesia, o agradecimento, o uso frequente de expressões como: me desculpe, obrigado, por favor e com licença. Ficar em casa obriga a uma convivência maior com as pessoas, sejam ou não da família, e exige que se tenha maior habilidade no trato de uns com os outros. Isso poderá oportunizar uma interação maior e uma retomada de valores e princípios esquecidos ou transferidos para outros segmentos da sociedade.

Em um ambiente de isolamento social, como enfrentamos pela pandemia do Coronavírus, isso se torna cada vez mais relevante. Hoje, utilizamos serviços essenciais de entrega em domicílio, no qual atendemos entregadores de remédios, de produtos da padaria, motoboys com entregas diversas. Enfim muitos profissionais que estão se expondo para que muita gente possa ficar protegida em casa. Com as dificuldades pelas quais passamos vivenciar atitudes de respeito e civilidade com o próximo, é evidenciar uma sociedade responsável pelo bem de todos.

Considerando o exercício das habilidades sociais de civilidade, como a garantia de atender a normas de convivência social, torna-se muito importante a aprendizagem destas tendo como objetivo o bem de toda comunidade. Envolver o indivíduo em um processo de interações sociais de qualidade por onde transita, mesmo em encontros eventuais, virtuais ou inesperados, pode motivar o uso das habilidades sociais. Nesse sentido, por exemplo, cumprimentar, agradecer, despedir-se, leva as pessoas a repetir a gentileza e a garantir normas mínimas para qualquer relacionamento social. Estamos confinados e precisando do contato um com o outro, mesmo cada um em sua casa. Diante disto, as habilidades sociais de civilidade se tornaram essenciais para que a convivência seja de qualidade. Portanto, algumas dicas são importantes para melhorar a boa convivência:

1) Fique em casa. Se precisar sair, use máscara, mantenha distância do outro em filas do supermercado, dos bancos, use álcool em gel e, ao chegar em casa, troque a roupa, tome banho para assim, falar com as pessoas com quem mora. Usar a máscara é se importar com o outro, em um gesto de proteção e respeito à população em geral;

2) Esperar a vez para falar, fazer perguntas, agradecer aos filhos quando ajudam na manutenção da casa, agradecer à esposa e ao marido pela participação na educação dos filhos ou nas tarefas domésticas, sendo que estes poderão tornar a convivência no futuro mais agradável e sadia.

3) Agradeça o atendimento realizado pelos profissionais envolvidos em suas necessidades básicas. Todos sairão ganhando com o bom serviço prestado e poderemos contar com eles em outros momentos, sempre que precisarmos;

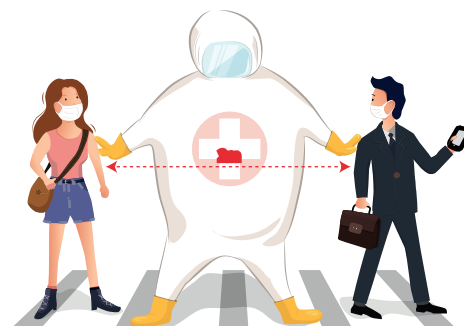
4) Ao receber em casa o motoboy com alguma entrega, agradeça o seu serviço. Seja cordial; o trabalho exige atenção e concentração para o bom atendimento e ele precisa continuar bem disposto para dar prosseguimento aos outros serviços que continuará fazendo;

5) Não fique em ambiente com aglomerações. Respeitar o momento da pandemia é respeitar o próximo e a si mesmo;

6) Ao chegar em um novo ambiente, cumprimente as pessoas, mesmo que não as conheça, mantendo sempre a distância adequada. Isso facilita o relacionamento, evitando que o outro tenha que solicitar a distância e melhorando a comunicação;

7) Evite o desperdício e utilize o bom senso para o consumo consciente. Isso também é investir na civilidade. Os gastos desnecessários e excessivos podem trazer prejuízos financeiros, principalmente diante de tanta angústia e intranquilidade na qual estamos vivendo.

Como manter a comunicação nesse período de isolamento?

A fim de que o contágio pelo vírus possa ser minimizado, ou até mesmo cessado pela diminuição do contato físico entre as pessoas, organizações de saúde vem aconselhando que a melhor maneira de prevenção é que as pessoas fiquem em casa. Entretanto, o mesmo isolamento que protege, tem feito com que as pessoas se sintam muitas vezes distantes de seus amigos e familiares.

Nossas relações com amigos e familiares, que são relações afetivas, são estabelecidas desde os primeiros anos de vida, em diferentes contextos como a família, a vizinhança, a escola e o trabalho, dentre outros. Essas relações acontecem em grande parte por meio da nossa comunicação. A comunicação social pode ser feita por meio da fala (comunicação verbal) e também por meio das nossas expressões faciais (comunicação não verbal), sendo que ambas estão presentes no desempenho social.

Participe de grupos solidários nas redes sociais (Facebook, WhatsApp, Instagram, etc.), em que as pessoas têm partilhado suas vivências cotidianas, assim como seus medos, seus sentimentos, dando apoio umas às outras. Desta forma você poderá promover nas outras pessoas uma sensação de acolhimento e também poderá ser acolhido.

Esteja sempre em contato com as pessoas, faça uma ligação, uma chamada de vídeo, mande mensagens para algum amigo ou familiar iniciando uma conversa, perguntando como foi o dia e como tem sido esse período. Assim, você demonstra carinho e cuidado.

Faça e responda perguntas de maneira que a conversa possa ser estendida, não apenas com “sim, eu estou bem” ou “não, eu não estou bem”, mas de forma que uma pergunta ou uma resposta possa possibilitar uma conversa, uma troca. Conte suas dificuldades e como tem feito para solucioná-las. Compartilhe experiências. Com isso, você expressará seus sentimentos dando abertura para que a outra pessoa possa se expressar e compartilhar os sentimentos dela com você também.

Elogie as pessoas a sua volta por algo bom que tenham feito. Quando você reconhece e valoriza a ações e atitudes do outro, propicia nele o estímulo de continuar fazendo ações positivas.

Temos o direito de nos expressar... mas...como?

Um outro ponto a ser discutido é que em meio a tantas informações desencontradas sobre o COVID – 19, é importante manter a calma. Mais do que isso, é necessário que você seja capaz de conhecer as possibilidades de enfrentamento possíveis, para lidar a situação de modo efetivo. Uma forma disto acontecer é com o desenvolvimento da assertividade. A assertividade nos possibilita o exercício dos nossos próprios direitos e a expressão de emoções, com controle da ansiedade. Ser assertivo significa ser capaz de defender os seus direitos ou os de outras pessoas de forma clara e positiva, sem ser agressivo e sem aceitar passivamente algo que não concorda, além de tentar conciliar as necessidades de todos.

O comportamento assertivo envolve a expressão adequada dos pensamentos e das emoções, além de garantir que os nossos direitos sejam protegidos. Trata-se de uma postura pacífica, sem ser passiva. É a justa medida entre dois outros comportamentos extremos, a agressividade e a submissão, pois proporciona qualidade nos relacionamentos. Ser assertivo é estabelecer uma relação de confiança e sinceridade e não de passividade e imposição. O objetivo é que todos saiam ganhando.

Não estamos acostumados a exercer a assertividade, pois, não vivemos em uma cultura em que nossos direitos e deveres são claramente compreendidos e cumpridos. Em tempos de isolamento social é muito comum encontrar pessoas com dificuldade em ser assertiva. A dificuldade em dizer não, recusando um pedido abusivo para alguém é um exemplo clássico de falta de assertividade, pois em geral temos medo de provocar atritos. Ser assertivo pode ser difícil, mas em momento de risco de contaminação e sobrevivência, essa é uma habilidade bastante necessária. Ficam aqui algumas dicas:

Antes de disseminar uma informação confira a procedência dessa notícia. Em momentos de pressão, devemos avaliar uma possível “fake news” para decidir a melhor atitude a ser tomada e evitar o pânico.

Evite dizer "sim" quando gostaria de dizer "não" em uma fila de banco ou supermercado, ou até para seus familiares, respeite-se para ser respeitado. Saber se comunicar de forma clara e transmitir a mensagem que queremos é exercer nossos direitos.

Não finja que entendeu uma orientação sobre a pandemia, tenha o cuidado de esclarecer situações em que ficaram dúvidas para evitar mal-entendidos. Ser capaz de se comunicar de forma madura e honesta permite evitar confusões e mal-entendidos.

Seja capaz de reconhecer que errou e de pedir desculpa. Saber lidar com suas fraquezas e limitações sem se sentir menosprezado é importante pois, permite que possamos elaborar melhor nossos próximos comportamentos.

Entre as principais habilidades assertivas encontramos algumas formas de manifestação delas:

1) Expressar desagrado e pedir mudança de comportamento, envolve discordar das ideias ou comportamentos de outras pessoas e solicitar que elas mudem. As divergências devem ser enfrentadas dentro do respeito às diferentes opiniões. Não se trata de convencer o outro, mas de apresentar as ideias sustentando-as, dando ao outro a oportunidade de fazer o mesmo, mostrando sobretudo, as consequências positivas da mudança de comportamento;

2) Falar em público, que consiste junto a outras pessoas em argumentar e convencer na exposição de ideias, planos e estratégias lidando sobretudo com o risco de reação indesejável

3) Lidar com críticas justas e injustas, acatando-as e entendendo que são feitas para construir ideias e comportamentos mais adequados.

Para realizar isso, vamos apresentar algumas dicas:

Para expressar desconforto e pedir mudança de comportamento, descreva o comportamento que está incomodando: *Nós havíamos combinado de usar máscara durante o trabalho;*
Em seguida expresse o sentimento que esse comportamento está produzindo: *Isto me deixa ansiosa e preocupada devido ao perigo de contágio;*
Indique um comportamento alternativo: *Gostaria que cumprisse o combinado;*
Sinalize as consequências para o comportamento alternativo: *Para que não fiquemos expostos ao risco de contágio.*

Para se expressar em público apresente suas ideias mas, esteja preparado para as reações dos outros que nem sempre serão agradáveis: *Quando se anuncia por exemplo que devemos usar máscara e álcool gel ou ficar em casa (quem pode) para evitar o contágio do Coronavírus, nem todos estarão de acordo, é necessário explicar com clareza os benefícios e as consequências dos comportamentos caso não atendam as recomendações.*

Para lidar com as críticas, manifeste a intenção de corrigir o problema e que entendeu que não é uma crítica destrutiva, mas que pode ajudar você a ter comportamentos mais adequados. - *Você não está utilizando a máscara de maneira adequada, deve cobrir o nariz e o queixo.*
- *Obrigada por me alertar, vou procurar prestar mais atenção nisto.*

Esteja aberto ao diálogo e ao consenso para que todos possam ter voz.

É importante endenter e nos colocar no lugar dos outros...

Vivemos em um Isolamento Social. Mas é importante considerar que o Isolamento Social não é um Isolamento Afetivo. É uma oportunidade para aprender a praticar a empatia que se expressa pela habilidade de compreender a situação do outro (componente cognitivo), de demonstrar propensão para ajudar, de tomar a perspectiva do outro e experimentar o que é sentido por ele (componente afetivo), além de demonstrar interesse e preocupação com o próximo (componente comportamental). O poder de viver uma experiência empática, valida o bem-estar e uma resposta afetiva ao sentimento do outro.

O processo empático ocorre em dois momentos. O primeiro, denominado compreensão empática, que estabelece o ouvir e aproximar-se para dar atenção e escutar o outro. O segundo trata-se da comunicação empática, na qual é expressado que a comunicação foi transmitida e que a pessoa foi compreendida.

Em tempos de pandemia, precisamos sentir que não estamos sozinhos. A empatia é um comportamento que tem o poder de, além de transformar vidas, promover intensas mudanças sociais. Essas mudanças estão vinculadas às relações humanas, pois indicam uma necessidade do ser humano de comunicar-se, de se fazer presente. Então, o que temos a nossa volta?

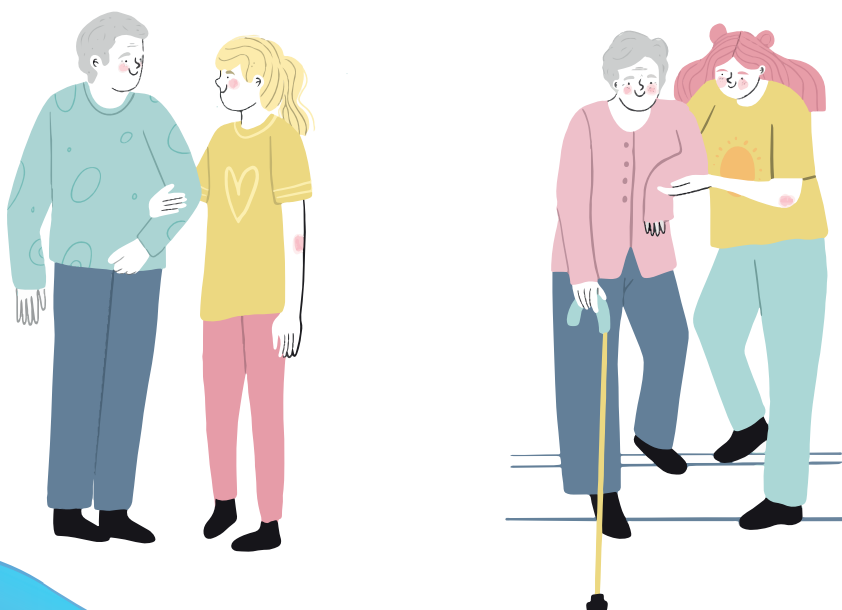
Se você não é do grupo de risco, fazer compras para pessoas idosas no condomínio é um ótimo recurso, pois poderá diminuir o número de pessoas nas ruas, evitando aglomerações;

Ouvir, tocar música e compartilhar com um número maior de pessoas, pelo celular ou no próprio condomínio, poderá fazer com que as pessoas apresentem sentimentos de felicidade, com gestos carinhosos e cordiais;

Narrar histórias para pessoas em asilos, em hospitais, usando a tecnologia do celular pode desenvolver um o convívio melhor com o mundo em sua volta;

Fazer campanhas de alimentos para as pessoas necessitadas. Não precisam estar longe de nós. Muitas vezes, estão próximos e precisamos perceber isso. A sensação de fazer o bem a qualquer momento da vida e ter um olhar diferenciado de ajuda ao ser humano modifica e transforma positivamente a real situação de muitas pessoas.

Contatos virtuais com a família como os pais e os avós é importante. Apesar de muitas vezes estarem acolhidos, se sentem com frequência em solidão. Nesse momento, uma forma de brincadeira, ou uma chamada de vídeo podem modificar o ambiente e melhorar o astral de todos

Com isso, neste momento de tanta fragilidade, externar ao próximo que está disposto a fazer a diferença, se propondo a oferecer conforto aqueles que muitas vezes nem conhecemos, é melhorar a cada dia a nós mesmos. Precisamos encontrar gestos simples de convivência, criando vínculos afetuosos e mostrando empatia, uma forma simples de agir e reagir diante de uma crise de saúde sem igual.

Como resolver problemas em confinamento?

Relacionar-se socialmente é uma característica da espécie humana. Viver em sociedade é estabelecer trocas, sejam elas profissionais ou pessoais. Para que haja um bom desempenho social, apresentando competência social, precisamos exercer em diversos contextos, comportamentos considerados socialmente habilidosos.

Envolver-se em algum conflito interpessoal pode gerar muita ansiedade nas pessoas, levando-as ao comportamento de esquiva ou fuga, ao invés de procurarem enfrentá-lo de forma competente. Um problema interpessoal pode ser caracterizado como algum tipo de desequilíbrio na relação quando uma das partes se sente prejudicada pela ação da outra ou por uma discrepância entre a condição presente e a condição que era desejada no relacionamento com o outro.

Momentos como os que estamos vivendo, de confinamento, de perda da rotina, de afastamentos de pessoas queridas, afetam muito nosso estado emocional, promovendo estresse, irritabilidade, tristeza, ansiedade, entre outras emoções que podem ser ativadas devido ao isolamento e falta de um momento pra si. Essas instabilidades emocionais, que deixam as pessoas mais estressadas e ansiosas, podem levá-las, sem querer, a desencadear um conflito interpessoal.

Diante disto, solucionar problemas interpessoais é uma habilidade que podemos aprender a exercer quando nos deparamos com situações interpessoais conflituosas. Ela pode ser caracterizada pela capacidade das pessoas reconhecerem seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, podendo assim, modificar seus comportamentos de forma a melhorar o relacionamento com o outro. Desta forma, aqui ficam algumas dicas:

Procure pensar em possibilidades para solucionar o problema que você esta envolvido, converse com pessoas, peça ajuda para alguém, faça uma lista de possíveis alternativas, e, se necessário, peça desculpa. Uma visão mais ampla da situação, ao solicitar apoio, pode ajudar você a ter mais clareza.

Ao procurar caminhos para resolver os problemas, tente pensar se eles realmente trarão consequências positivas para a situação. Com isso você pode evitar novos conflitos.

É importante manter a calma frente a uma situação-problema. Se for necessário, antes de tentar resolver, faça coisas que te deixem relaxado, tome um banho quente, ouça uma música. Dessa forma você enfrentará o problema com mais racionalidade, sem deixar que o calor da emoção faça você agir por impulso.

Procure se colocar no lugar do outro, procure entender o porquê aquele amigo, ou familiar agir daquela forma. Entenda que estamos vivenciando uma situação atípica e que esse momento tem gerado muito estresse. Isso é importante e você se mostra solidário.

Procure demonstrar seus sentimentos de forma clara, de modo que diga o que verdadeiramente está sentindo, defendendo seus direitos, mas sem ferir a outra pessoa. Desta maneira, você não se sentirá injustiçado e vai preservar suas relações afetivas.

Como controlar minhas emoções em tempos de Coronavírus?

Devido ao período que estamos vivendo, queixas relacionadas à ansiedade e à irritabilidade se fazem presentes na vida das pessoas. Além disso, apesar de ser um momento de maior proximidade entre aqueles que residem no mesmo lar, o atual contexto pode ser propício para divergências e atritos com os mais próximos. Muitas vezes é difícil lidar com as próprias emoções e ao mesmo tempo, lidar com as novas demandas decorrentes da pandemia. Diante disto, é importante aprender a controlar suas emoções para que as relações se mantenham com qualidade.

Comportar-se de forma socialmente habilidosa, antes de mais nada, envolve a compreensão acerca de emoções e sentimentos, para então poder expressá-los de forma clara quanto ao que sente, sejam emoções positivas ou negativas. Também envolve a capacidade de lidar com as próprias emoções e buscar entendê-las, de modo a ser capaz de tolerar frustrações e tentar ser funcional em situações emocionalmente delicadas.

Durante a quarentena, é possível que fiquemos com nossas emoções "à flor da pele", portanto, precisamos ter autocontrole para lidar com os momentos de isolamento social. Isso é verdadeiro, tanto em termos pessoais (ex.: ansiedade, irritabilidade e pensamentos desadaptativos) quanto nas nossas relações (ex: ao lidar com algum parente que não está respeitando a quarentena), pois a convivência por mais tempo com as pessoas que moram juntas podem levar a possíveis discussões provenientes do convívio. Nesse sentido, seguem abaixo algumas dicas para este período:

Busque entrar em contato com suas próprias emoções, técnicas de meditação, por exemplo, podem ser uma boa pedida para reduzir a irritabilidade e ansiedade.

Seja honesto com suas emoções, tanto para si mesmo quanto para os outros. Compreender o que sente é o primeiro passo para se regular emocionalmente.

Procure maneiras de aliviar as emoções que causem sofrimento, sobretudo se existir a possibilidade de gerar conflitos nas relações. Para tanto, técnicas como tomar um banho gelado por cerca de 5 minutos, respiração diafragmática ou meditação podem ser interessantes.

Atividades físicas, sobretudo as aeróbicas, são ótimos reguladores emocionais, desse modo, tentar manter alguma rotina dessas atividades pode ajudar em um funcionamento global dos estados psicológicos durante a quarentena.

Entenda que o mundo atualmente não está da mesma forma, sendo assim, diversos comportamentos que tínhamos antes, como passear no shopping, ir à faculdade ou mesmo comer em restaurantes não são mais possíveis. Portanto, precisamos ser resilientes, tolerando ao máximo nossas frustrações advindas do procurando atividades alternativas para suprir as que não estão mais disponíveis.

Seja criativo, busque desenvolver estratégias para lidar com esse período junto às pessoas que moram com você ou com quem esteja mantendo contato. Promova conversas sobre como todos estão se sentindo neste momento e maneiras próprias de lidar com tais emoções. Dessa forma, podemos não só estreitar nossos laços como criar uma corrente de pessoas que se ajudem em momentos emocionalmente difíceis.

E as relações interpessoais de trabalho em *Home-office*?

O trabalho toma um importante período do nosso tempo; a realização em home office está permitindo que nos conectemos cada vez mais com uma rotina que nos faz ter acesso ao trabalho que exercíamos antes. Faz com que as pessoas continuem produzindo e, em muitos casos, nos conecta aos outros, mesmo que de forma remota.

As habilidades de trabalho atuam justamente para que exista bem-estar entre as pessoas que trabalham juntas, para garantir o respeito mútuo e para que metas sejam cumpridas nas demandas interpessoais profissionais. Assim, as dicas listadas a seguir podem auxiliar no desempenho do trabalho mediante as adaptações necessárias em função do isolamento:

Se você trabalha com um grupo, mesmo de forma remota, tente fazer conexões entre seu trabalho e o dos colegas. Dessa forma será possível não perder os laços profissionais e ter maior foco na meta do trabalho.

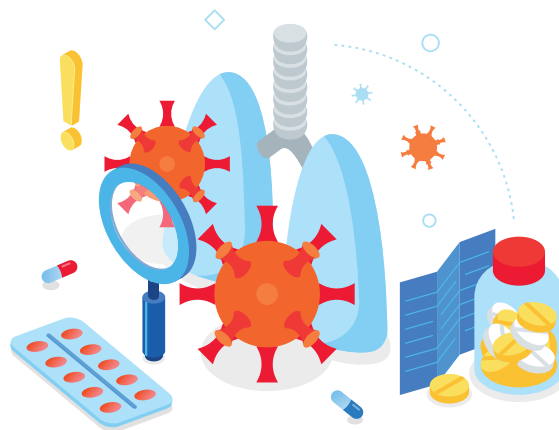
Utilize esse tempo para estar presente na vida das pessoas, promova lives ou grave vídeos e disponibilize na Internet. Entrar em contato com o público e se expor pode trazer benefícios a nível profissional assim como a nível interpessoal, uma vez que está existindo contato e feedback, ainda que online.

Mesmo em home office, problemas relacionados ao trabalho podem surgir, seja na comunicação com o chefe que pode estar sendo limitada, seja com problemas relacionados à viabilização do trabalho ou mesmo recursos. Por isso lembre-se que não há nada de errado em perceber algumas dificuldades no trabalho, afinal, as condições de realização mudaram. Nesse sentido, certifique-se de contatar a equipe para que se pense nas melhores formas de realizar as tarefas e atividades.

Em termos de transmissão de conteúdo, a dificuldade atual não está apenas em como passar o conteúdo, mas adaptá-lo para ser transmitido de forma online e buscar a melhor plataforma para realizar a conferência. Desse modo, estude as plataformas disponíveis atualmente e procure uma que se encaixe melhor com o perfil da reunião/aula em questão. Além disso, peça feedback às pessoas para compreender como está sendo a transmissão da mensagem e entenda as adaptações que possam se fazer necessárias.

É importante também pensar em prazos para possíveis apresentações. Se organize com antecedência, planeje sua semana, já contando com possíveis imprevistos, para que consiga viabilizar a preparação de tal apresentação.

Conclusão

As medidas aplicadas para conter o avanço do COVID-19 trouxeram mudanças e exigências inéditas para grande parte de nossa população. Na vivência deste período crítico podemos constatar a importância de agirmos ativamente em prol da manutenção de relações saudáveis e também do exercício da solidariedade para com os mais afetados pelas consequências do isolamento social.

Pensando nessa necessidade, produzimos esta cartilha com o intuito de descrever e ensinar o desenvolvimento de algumas habilidades sociais, indicando possíveis formas de incluí-las no dia a dia para a melhoria das relações interpessoais. Desejamos que este material possa nos levar a desempenhar com mais frequência e de forma satisfatória comportamentos que promovam relações mais saudáveis, capazes de nos unir em prol de um objetivo comum: passar por este período de crise tendo aprendido a ser cada vez mais humanos, ou seja, cada vez mais socialmente habilidosos.

Bibliografia

Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (2019). Studies on social skills and social competence in Brazil: A history in construction (pp.41-66). In: S. H. Koller (Org.), Psychology in Brazil: Scientists Making a Difference. Cham (SWZ): Springer International Publishing.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática. Petrópolis, RJ: Vozes.

Del Prette, A., Del Prette, Z. A. P. (2014) Psicologia das Relações Interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo. Petrópolis, RJ: Vozes.

Falcone, E. M. O. (1999). A avaliação de um programa de treinamento da empatia com universitários. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 1(1), 23-32.

Falcone, E. M. O., Ferreira, M. C, Luz, R. C. M, Fernandes, C. S., Faria, C. A., D'augustin, J. F. Sardinha, A., Pinho, V. D. (2008). Inventário de Empatia (I.E.): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. Avaliação Psicológica, 7(3), 321-334.

Organização Mundial de Saúde (2020). Disponível em: https://www.paho.org/bra/

Organização Pan Americana de Saúde (2020). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

Pinto, F. N. F. R., Barham, E. J., & Del Prette, Z. A. P. (2016). Interpersonal conflicts among family caregivers of the elderly: The importance of social skills. Paidéia (Ribeirão Preto), 26(64), 161-170. doi: 10.1590/1982-43272664201605

Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. Análise Psicológica, 33(2), 139-151. doi: 10.14417/ap.911

Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P. & Barros, R. de S. N. (2019). Situações Interpessoais Difíceis: Relações entre Habilidades Sociais e Coping na Adaptação Acadêmica. Psicologia: Ciência e Profissão, 39, e183912. doi: 10.1590/1982-3703003183912

Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Guia teórico prático para superar dificuldades interpessoais na Universidade. Ed. Appris: Curitiba

Autores

Adriana Benevides Soares - Universidade Salgado de Oliveira e Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Acácia Aparecida Angeli dos Santos - Universidade São Francisco
Almir Diego Brito - Universidade Salgado de Oliveira
Fátima de Almeida Maia - Universidade Salgado de Oliveira
Francine Nathalie Ferraresi Rodrigues Queluz - Universidade São Francisco
Hayumy Lima Rocha - Universidade Salgado de Oliveira
Vinícius Soares Alves Mendes - Universidade Salgado de Oliveira
Zeimara de Almeida Santos - Universidade Salgado de Oliveira